

Kötü Alışkanlıklar Her Zaman Kötü Müdür?

Sahip olduğumuz iyi ya da kötü tüm alışkanlıklar bir amaca hizmet ettikleri için hayatımızdadır, çünkü hiçbir davranış nedensiz olarak yapılmaz. Her davranışımızı mutlaka psikolojik, fiziksel ya da sosyal olarak bir yarar sağlamak üzere gerçekleştiririz. Alışkanlıklarımız da hayatımızda bir işleve sahip olduğu için sürekli tekrarladığımız davranışlarımızdır. Aynı şey kötü alışkanlıklarımız için de geçerlidir. Kötü alışkanlıklara yaşamın içinde sıkça rastlarız; kendimizde, en yakınımızda ya da yeni tanıştığımız kişilerde kötü alışkanlıklar olabilir. Psikolojideki temel kurallardan biri şudur: "Bir şey iyi sonuçlara yol açıyorsa, kişiye ve içinde bulunduğu ilişkiler ağına olumlu etkiler yaratıyorsa yararlıdır, ona dokunmayın." Yani kötü alışkanlıklar bile belirli koşullar altında işe yarayan bir strateji olarak kullanılabilir.

KÖTÜ ALIŞKANLIKLAR NASIL EDİNİLİR?

Kötü alışkanlıklar "olumsuz davranış kalıpları" olmalarına karşın, olumlu sonuçlar elde etmek amacıyla genellikle stres ve sıkıntı ile baş etmenin yolu olarak kullanılırlar. Kişi gergin, sıkıntılı, stresli veya heyecanlı olduğunda yükselen kaygı düzeyini ve iç gerginliğini azaltmak ve sakinleşmek için yaptığı bazı davranışlar "geçici bir rahatlama" sağlar ve bu rahatlamanın farkına vardığında o davranışı stresli, sıkıntılı ya da kaygılı olduğu her durumda sergileyerek alışkanlık haline getirir. Örneğin, sigara veya alkol kullanma, burun çekme veya karıştırma, tırnak yeme, alışveriş çılgınlığı, internette çok fazla zaman geçirme, erteleme, sürekli geç kalma, dedikodu yapma, dağınıklık gibi davranışlara gergin ve stresli durumlarda kaygıdan kurtulmanın kolay ve rahatlatıcı yolu olarak sürekli başvurulduğunda bunlar kötü alışkanlık olarak kişinin hayatındaki yerini alır.

KÖTÜ ALIŞKANLIKLARDAN YARAR DOĞABİLİR Mİ?

Sigara kötü bir alışkanlıktır ama kişi sigara içmediği zaman hissettiği sıkıntı ve gerginliği çevresine yansıtıyorsa, eşyle tartışıyor, çocuklarına şiddet uyguluyor ya da iş verimi düşüyorsa, bunların yerine sigara içmesi daha kabul edilebilir bir durumdur. Alkol kullanımı da kötü bir alışkanlıktır ama seks yapma korkusu olan bir erkeği gevşetip rahatlatarak korkusunu yenmesine ve seks yapabilmesine yardımcı olabilir. Çözmesi gereken karmaşık meseleler olan bir kişi masasını ya da odasını dağınık bırakarak üzerindeki baskıyı hafifletmek isteyebilir, ayrıca dağınıklık yaratıcılığını tetikleyebilir. Sosyal fobisi olan ya da resmi ortamlarda kendini rahat hissetmeyen biri sakız çiğnemenin sakinleştirici etkisinden ve verdiği özgüvenden yararlanabilir. Kadın-erkek ilişkilerinde aldatma kötü bir davranıştır ama evliliğin sürmesi için katalizör görevi gördüğü durumlar da vardır. Yakınlık korkusu olan biri evliliği sürdürme konusunda zorlanarak aldatma yoluna gidebilir, aldatarak kendini yakınlık korkusuna karşı koruyor olabilir ve aldattığında bu korkusunu yenerek evliliğine bağlılığı artırabilir. Dedikodu yapmak kişinin ruhsal enerjisini boşaltmasına, rahatlmasına, başkalarıyla bağ kurmasına, yakınlık, ilgi ve değer görme ihtiyacını karşılamasına yardımcı olur. Örneğin, arkadaşıyla dedikodu yapmadığı için bu ihtiyaçlarını gideremeyen bir kadın gerginliğini eşine yansıtır ve halk arasındaki ifadeyle dırdır edip eşinin evden uzaklaşmasına neden olabilir.

KÖTÜ OLAN, ALIŞKANLIKLARIN BAĞIMLILIĞA DÖNÜŞMESİDİR...

Kötü alışkanlıkların çoğu kısa vadede kişinin stres, gerginlik ve kaygıdan kurtulmasına yardımcı olur. Ancak uzun vadede kötü alışkanlıkların bağımlılığa dönüşmesi söz konusudur. Kötü bir alışkanlığı kolayca ortadan kaldıramazsınız ancak yerine başka bir davranış koyarak değiştirebilirsiniz. Başka bir deyişle, kötü alışkanlıklar hayatımızdaki belirli ihtiyaçları karşılar ve kötü alışkanlıklardan kurtulmanın yolu, yerlerine aynı ihtiyaca cevap veren daha sağlıklı davranışlar koymaktır. Bu nedenle kötü alışkanlıkları olumlu davranışlarla değiştirmek üzere kâr-zarar hesabının doğru yapılması önemlidir. Bunun için de kişinin kötü alışkanlıklarından kurtulmak için kendi bilinçli çabasıyla olumlu alışkanlıklar geliştirmeye çalışması, üstesinden gelemediği noktada psikoterapiye başvurması en doğru yoldur.

Yayınlanma tarihi: 15.11.2017

Makale adresi: <http://www.cemkece.com.tr/m-kotu-aliskanliklar-her-zaman-kotu-mudur.html>

Web : <http://www.cemkece.com.tr>

Facebook: <http://facebook.com/drcemkece>

Twitter: <http://twitter.com/drcemkece>

Google+: <https://plus.google.com/114707731481596974039>

Instagram: <http://instagram.com/drcemkece>

Youtube: <http://youtube.com/user/cisedorgtr>

RSS: <http://feeds.feedburner.com/drcemkece>